

20 Razões Médicas Para Se Fazer Mais Amor

01- ALIVIAR A DOR:

O prazer sexual tem efeito anestésico. O limiar de tolerância à dor pode aumentar até 70% no momento do orgasmo - o que explica, entre outras coisas, a superação da dor nas práticas sadomasoquistas.

02- ATIVA A DIGESTÃO:

Segundo pesquisadores americanos, a saliva que se troca em um beijo "profundo" facilita a digestão e tem efeitos benéficos sobre as defesas do organismo. Um boca-a-boca fofinho faz circular 9 gramas de água; 0,7 miligramas de gorduras, 0,45 gramas de sal e 250 bactérias.

03- MELHORAR O HUMOR:

O prazer influencia a produção de serotonina e dopamina, substâncias que "dopam" o cérebro e espalham sensação de bem-estar pelo corpo todo.

04- DESCONTRAIR OS MÚSCULOS:

Carinhos sobre a pele produzem um estímulo que chega até o centro motor nervoso. Quando esse estímulo volta aos músculos, tem efeito relaxante.

05- DIMINUIR A ANSIEDADE:

Carícias têm um verdadeiro poder calmante - graças à liberação das endorfinas. E, como toda atividade física, fazer amor permite botar para fora as tensões musculares, físicas e psicológicas.

06- FACILITAR A FECUNDAÇÃO:

O prazer pode favorecer a fecundação, mas isso não é sistemático. Descobriu-se que, a partir de um orgasmo muito forte, a mulher pode ter uma segunda ovulação em um mesmo ciclo.

07- ESTIMULAR A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA:

Durante a excitação sexual, a demanda por sangue aumenta nas zonas erógenas e no resto do corpo também. No momento do prazer, as artérias se dilatam, provocando uma sensação de bem-estar generalizada.

08- EQUILIBRAR A TIREÓIDE:

O prazer sexual favorece o bom-funcionamento da tireóide. Quando a glândula funciona demais, a pessoa sente-se febril, sem energia. Quando ela não trabalha o bastante, não é melhor: a pessoa sente frio, engorda e sua libido diminui.

09- REGULAR A MESTRUAÇÃO:

Sexualidade mal vivida se traduz frequentemente por ciclo menstrual irregular. O prazer sexual favorece o equilíbrio hormonal - e a menstruação na data certa. Além disso, estudos provam que mulheres que têm bons orgasmos sofrem menos com a tensão pré-menstrual.

10- MELHORAR O SONO:

Quando a pessoa se sente bem, o corpo produz endorfinas, que têm poderes calmantes e tranquilizantes.

11- MANTER O PESO:

Cada relação sexual de 20 minutos faz perder em média 200 calorias - o equivalente a meia hora de tênis ou uma corrida de 1,5 Km. Se o prazer emagrece pouco, por outro lado produz endorfinas, que acalmam os ataques à geladeira.

12- DESENVOLVE O ESTRESSE POSITIVO:

Boa parte das substâncias necessárias à uma relação sexual de qualidade é produzida pelas

supra-renais,pequenas glândulas localizadas acima dos rins que funcionam melhor sob a influência do prazer. A adrenalina agita os sentimentos em caso de amor à primeira vista; a cortisona age contra a depressão e os hormônios andrógenos estimulam o desejo.

13- HIDRATAR A PELE:

O prazer aumenta a produção de estrógeno (hormônio sexual feminino), o que faz a pele ficar mais bem irrigada, mais brilhante, mais lisa e mais macia.

14- MASSAGEAR O INTESTINO:

A contração dos músculos abdominais durante o sexo funciona como uma massagem no intestino, o que favorece seu funcionamento.

15- EXERCITAR O CORAÇÃO:

O ritmo cardíaco sobe de 70/80 pulsações por minuto no estado de repouso para 100/160 pulsações por minuto.

16- DESENTOXICAR O SANGUE:

Em estado de repouso, cada pessoa respira, em média, 15 vezes por minuto. Em estado de excitação, a média sobe para 40 vezes. Consequência: o corpo fica mais oxigenado, os resíduos de gás carbônico são eliminados e o sangue se regenera. É como fazer cooper.

17- AUMENTAR OS SEIOS:

Sob o efeito da excitação, o volume dos seios pode aumentar até 25% - e a sensibilidade se multiplica.

18- TONIFICAR O ABDÔMEM:

Quando se faz amor com frequência ou por muito tempo, trabalha-se a região abdominal. O responsável é o diafragma: acomodado entre a barriga e os pulmões, este músculo se contrai sob efeito da aceleração da respiração e cutuca os músculos abdominais.

19- MELHORAR A MEMÓRIA:

O hipotálamo, parte do cérebro onde ficam os centros de memória e de aprendizado, também é estimulado pelo prazer. Uma pesquisa americana feita com estudantes mostrou que a masturbação durante períodos de prova favorecem a concentração - a liberação de energia durante o orgasmo estimula o desejo de alcançar objetivos.

20- ALEGRRAR A GRAVIDEZ:

Inundado de hormônios, o corpo de uma mulher grávida induz a um aumento da circulação sanguínea, em particular no baixo ventre, o que facilita a relação sexual. O prazer é ampliado por espasmos agradáveis do útero, que reage mais a estímulos por causa da presença do bebê.